



CONSEJOS SENCILLOS PARA ELEGIR PRODUCTOS MÁS SEGUROS PARA EL CUIDADO PERSONAL



Una guía para conocer las etiquetas de los productos para el cuidado personal
www.ewg.org/skindeep



PRODUCTOS QUE CAUSAN PROBLEMAS + ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA

Algunas categorías de productos son más preocupantes en términos de seguridad. Evítelas, especialmente con los niños.

ALISADORES DE CABELLO

Cáncer, alergia, irritación de la piel y el cuero cabelludo, daño al cabello y pérdida del cabello

PERFUMES/FRAGANCIAS

Alergia

TINTES DE CABELLO OSCURO PERMANENTES

Alergia y cáncer

BLANQUEADORES DE PIEL

Irritación y daño a la piel

BASES EN POLVO

Riesgo de inhalación



INGREDIENTES COMUNES QUE PLANTEAN PREOCUPACIONES EN TÉRMINOS DE SEGURIDAD

Estos ingredientes pueden tener contaminantes peligrosos:

EVITE

DMDM hidantonina
Diazonilidil urea
Imidazolidinil urea
Cetareth
PEG y polietileno

Los productos con "fragancia" en la etiqueta pueden contener cientos de químicos y pueden producir reacciones alérgicas.

Para conocer más consejos para comprar productos más seguros para el cuidado personal, visite:

www.ewg.org/skindeep/top-tips-for-safer-products/

NO TODOS LOS PRODUCTOS SON SEGUROS

Los cosméticos están muy poco regulados y habitualmente son hecho de químicos no sometidos a prueba y fabricantes pueden utilizar casi cualquier ingrediente que elijan.

Más consejos útiles de EWG



ewg.org/signup
facebook.com/ewg.org
[@ewg](https://twitter.com/ewg)



¿CÓMO PUEDE ELEGIR PRODUCTOS MÁS SEGUROS?

- 🔍 **Busque la marca EWG VERIFIED™**
- 🕒 **Utilice la base de datos Skin Deep® y la aplicación Healthy Living de EWG para encontrar mejores opciones**
- ☰ **Lea las listas de ingredientes y elija con sabiduría**
- 💬 **Las palabras como “suave” y “natural” pueden ser parte de un juego publicitario**

AL COMPRAR, REVISE LA LISTA DE INGREDIENTES Y EVITE LO SIGUIENTE:

PRODUCTOS PARA EL CUERPO

Triclocarban (barra de jabón)

Triclosan (jabón líquido)

PRODUCTOS HUMECTANTES

Palmitato de retinil o retinol en productos para la piel de uso diario

PRODUCTOS PARA LAS UÑAS

Formaldehído o formalina en esmaltes, endurecedores y otros productos para las uñas

Tolueno

Ftalato de dibutil (DBP)

¿Está embarazada? Evite el esmalte

PRODUCTOS PARA LOS DIENTES

Triclosan en la pasta de dientes

PRODUCTOS PARA LOS LABIOS

Palmitato de retinil o retinol

PRODUCTOS PARA EL CABELLO

“Fragancia”

PEG, cetearéth y polietileno

Parabenos: propil, isopropil, butil, isobutil

DMDM hidantoína



SU PIEL + EL SOL

Muy pocos bloqueadores solares ofrecen una protección adecuada contra el sol y carecen de ingredientes peligrosos.

EVITE

SPF superior a 50

Palmitato de retinil

Rociadores de aerosol

Repelentes de insectos con oxibenzona



SÍ

Sombreros y sombra bajo el sol del mediodía

El zinc es el mejor ingrediente activo, de otro modo el 3 % de Avobenzona con SPF 30 para un sol intenso

Protección de amplio espectro

Utilice una gran cantidad y repita la aplicación frecuentemente

PRODUCTOS PARA SUS HIJOS

Los niños son sensibles. Utilice pocos productos y selecciónelos con cuidado.

CREMA PARA PASPADURAS POR PAÑALES

EVITE

Ácido bórico

TOALLAS HÚMEDAS PARA BEBÉS

EVITE

2-bromo-2-nitropropano-1,3-diol (bronopol)

PASTA DENTAL LIMITE

Las pastas dentales con flúor para niños que podrían tragarla (no utilice pasta de dientes con niños menores de 2 años)

